Recetas con algarroba

Pan de algarroba

Ingredientes

250 gramos de harina de algarroba
500 gramos de harina de trigo
250 gramos de almidón de maíz o de mandioca
50 gramos de levadura
50 gramos de grasa
sal a gusto
agua lo necesario
miel, limón o naranja*

Preparación

Mezclar bien las tres clases de harina. Se hace todo como para preparar un pan. Se deja reposar. Cuando se eleva se arman los panes, se deja reposar. Se pone al horno no muy caliente entre 20y 25 minutos.
*se puede agregar a la mezcla de harinas miel, ralldura de limón o de naranja.

Pan dulce de algarroba

Ingredientes

250 gramos de harina de algarroba
750 gramos de harina de trigo
50 gramos de azúcar
40 gramos de levadura
frutas secas, pasas de uva

Igual modo de preparación

Flan de algarroba

Ingredientes

3 huevos grandes
½ litro de leche
100 gramos de azúcar
150 gramos de harina de algarroba

Preparación

Batir los huevos, agregar leche, azúcar y harina de algarroba, todo bien mezclado.
Quemar azúcar en un recipiente, cubrir bien el molde, agregar la mezclaa y cocinar una hora baño maría hasta dar el punto de flan y desmoldar.

Relleno o cobertura

Ingredientes

50 gramos de harina de algarroba
100 gramos de miel
30 gramos de margarina
limón o naranja

Preparación

Mezclar todo, ponerlo a calentar despacio, y dejarlo en el fuego un rato hasta que levante el hervor. Revolver continuamente para que no se pegue, y ocupar para rellenar tortas, budín de pan o para bañar pasteles, etc.

Torta de algarroba

Ingredientes

100 gramos de manteca
1 ½ taza de azúcar
4 huevos
1 cucharadita de esencia de vainilla
2 tazas de harina leudante
2 tazas de harina de algarroba
1 taza de leche

Preparación

Mezclar la manteca con el azúcar, agregar los huevos, uno por vez, batiendo bien. Perfumar con esencia. Incorporar las harinas alternando con la leche.
Colocar la masa en una asadera enmantecada y enharinada, cocinar a horno moderado aproximadamente 45 minutos.

Caramelos de algarroba y miel

Los mismos ingredientes que “Relleno o cobertura”

Preparación

Se cocina la mezcla y se revuelve hasta que toma color oscuro de azúcar quemada. Cuando esté a punto se vierte en una bandeja enmantecada. Dejar enfriar, luego cortar en trocitos.

Budín de algarroba

Ingredientes

100 gramos de manteca
1 taza de azúcar
3 huevos

esencia de vainilla
1 taza de harina leudante
1 taza de harina de algarroba
1 yogur de vainilla
150 gramos de dulce de membrillo cortada en daditos

Preparación
Mezclar la manteca con el azúcar, agregar los huevos batiendo bien, perfumar con esencia. Incorporar las harinas, alternando con el yogur. Batir bien. Por último se agrega el dulce de membrillo cortado en daditos y pasados por harina. Cocinar en una asadera enmantecada y enharinada a horno moderado durante una hora aproximadamente.

Pasta frola de algarroba

Ingredientes
1 taza de harina leudante
1 taza de harina de algarroba
1 taza de azúcar
2 huevos
1 cucharada de esencia
50 gramos de manteca
leche para unir
150 gramos de dulce de membrillo

Preparación
Mezclar la manteca con el azúcar, batiendo bien. Agregar los huevos y seguir batiendo. Perfumar con esencia.
Agregar la harina y amasar, si fuera necesario agregar la leche.
Estirar sobre una asadera enmantecada, colocar arriba el membrillo derretido. Cocinar a fuego moderado 35 minutos aproximadamente.

Masitas de algarroba

Ingredientes
150 gramos de harina leudante
150 gramos de harina de algarroba
120 gramos de azúcar
130 gramos de manteca
3 huevos

Preparación
Mezclar las harinas y en el centro colocar el azúcar, la manteca y los huevos. Mezclar bien hasta formar una masa que pueda estirarse. Estirarla y cortar las masitas en la forma que se desee. Cocinarlas en una asadera aceitada o enmantecada, a fuego fuerte hasta

que estén doradas.

Torta de nuez de algarroba

Ingredientes

50 gramos de manteca
1 taza de azúcar
4 huevos
1 cucharadita de esencia de vainilla
2 tazas de harina leudante
2 tazas de harina de algarroba
1 taza de leche
100 gramos de nueces

Preparación

Mezclar la manteca con el azúcar hasta formar una crema, agregar los huevos de a uno mezclando bien, y perfumar con esencia. Incorporar las harinas alternando con la leche, por último agregar las nueces.
Colocar la masa en una asadera enmantecada y enharinada, y cocinar a fuego moderado durante 45 minutos aproximadamente.

Budín de algarroba

2 tazas de harina de centeno, 1 taza de harina de algarroba, pasas de uva sin semillas y nueces molidas a gusto, 1 cucharada de ralladura de limón, 1 cucharada colmada de levadura de cerveza fresca, 5 cucharadas de miel, 5 cucharadas de aceite de oliva y extracto natural de vainilla.

Colocar las harinas en un bol, con las pasas, las nueces molidas y la ralladura. Disolver la levadura en ½ taza de agua tibia, con la miel, el aceite y la vainilla. Dejar leudar 15'. Mezclar ambas preparaciones, agregando el agua tibia necesaria para obtener una pasta tipo bizcochuelo. Dejar descansar por 30' en sitio templado. Verter en un molde savarín grande, aceitado y enharinado, dejando leudar en horno precalentado por 30'. Hornear a temperatura suave alrededor de 60'. Retirar, dejar entibiar y desmoldar sobre una rejilla.

Tarta de algarroba y tofú

Mezclar: 4 tazas de avena arrollada fina, 5 cucharadas de azúcar integral, 4 cucharadas de coco rallado, 4 cucharadas de algarroba, 4 cucharadas de germen de trigo y la cantidad de agua necesaria para lograr una masa consistente. Poner en asadera aceitada y hacerle el repulgue. Licuar: ¼ kilo de tofú, una cucharada de fécula de maíz, 3 cucharadas de azúcar integral mascaba, una taza de agua, 5 cucharadas de aceite y una cucharadita de canela. Distribuir sobre la base de tarta, decorar con manzanas en rodajas y hornear.

Relleno para tortas o bizcochuelo

Licuar: ¼ kilo de tofú, 2 cucharadas de algarroba, 10 cucharadas de jugo de uvas, extracto natural de vainilla y 3 cucharadas de miel o azúcar mascaba

Bocaditos de avena y algarroba

Hervir durante 5' en ½ litro de agua: 300g de avena arrollada gruesa, 5 cucharadas de azúcar integral mascaba, 5 cucharadas de pasas de uva y 4 cucharadas de algarroba, revolviendo con cuidado. Disponer la masa con cuchara en bandeja aceitada y hornear.

Trufas de algarroba

Mezclar y cocinar por 5': ¾ taza de avena arrollada, ½ taza de azúcar integral mascaba, 6 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de algarroba y 3 cucharadas de agua. Una vez tibia la mezcla, formar las trufas y guardar en heladera.

Bombones de aduki y algarroba

Procesar 3 tazas de aduki cocido, hasta formar una crema espesa. Agregar 1½ cucharada de agar-agar disuelta en ½ taza de agua, 3 cucharadas de algarroba, 3 cucharadas de azúcar integral mascaba, canela en polvo y extracto natural de vainilla. Cocinar 5', revolviendo continuamente. Dejar enfriar en una fuente aceitada. Cortar los bombones, pasar por coco rallado y colocar en pirotines..

Leche algarrobada

¼ de taza de semillas de sésamo blanco tostadas, 2 tazas de agua, 1 cucharada de harina de algarroba, 6 a 8 dátiles sin carozo.

Licuar los ingredientes durante 1 o 2 minutos hasta que todo quede bien disuelto. Para variar el sabor y el valor nutritivo, pueden añadirse miel de abejas, miel de caña, frutas secas, etc. Para los niños pequeños, conviene filtrar con colador fino.

Arrollado de algarroba

Ingredientes:

Pionono:

· Huevos, 2
· Miel, 1 cucharada
· Harina de trigo integral orgánica súper-fina, 60 gr
· Harina de algarroba, 3 cucharadas
· Chantillí de ricota, para decorar

Relleno:

· Medallones de duraznos, 6
· Ricota descremada, 300 gr

· Vainilla natural, gotas

Preparación:
Pionono:
1. Batir los huevos con la miel hasta que estén espumosos. Incorporar la harina tamizada con la algarroba, en forma de lluvia, uniendo suavemente.
2. Verter sobre una placa cubierta con papel manteca aceitado y hornear a temperatura máxima durante 10 minutos.
3. Retirar y desmoldar sobre un repasador húmedo. Dejar entibiar y rellenar.
4. Cubrir con la chantillí, decorar con trocitos de durazno y dejar enfriar.

Relleno:
1. Licuar los duraznos, reservando algunos para la decoración, junto a la ricota y la vainilla.

FLAN DE ALGARROBA

Ingredientes:
· Harina de algarroba, ½ taza
· Leche de soja, 1 litro
· Fécula de maíz, ½ taza
· Miel, 3 cucharadas
· Vainilla natural, gotas
· Agua, 1 taza

Preparación:
1. Llevar a hervir la leche con la vainilla.
2. Aparte, disolver la fécula y la harina de algarroba en el agua. Incorporar a la preparación anterior, cocinar 3 minutos a fuego lento (revolviendo bien) y retirar.
3. Endulzar con la miel, disponer en moldecitos individuales y servir fríos con un copete de crema.

BUDÍN DE ALGARROBA

Ingredientes:
· Harina de trigo integral orgánica súper-fina, 5 tazas
· Harina de algarroba, 1 taza
· Pasas de uvas y nueces molidas, a gusto
· Levadura de cerveza, 1 cucharada
· Líquido de compota tibio, 2 tazas (o leche de soja)
· Miel, ½ taza
· Aceite, 3 cucharadas
· Ralladura de naranja, 2 cucharaditas
· Vainilla natural, 1 cucharadita

· Chantillí de ricota, para decorar

Preparación:
1. Colocar en un bol la harina integral, la algarroba, las nueces y las pasas.
2. Aparte, disolver la levadura en ½ taza del líquido de compota tibio junto con la miel y el aceite.
3. Unir ambas preparaciones, agregando el líquido tibio necesario para obtener una masa tipo bizcochuelo. Añadir la ralladura y la vainilla y dejar descansar por 30 minutos en sitio templado.
4. Verter en moldes para budín inglés, aceitados y enharinados, y dejar levar en horno precalentado por 30 minutos.
5. Hornear a temperatura suave durante 40 minutos. Retirar, dejar entibiar y desmoldar sobre rejilla.
6. Cortar en rodajas, acompañando con un copete de chantillí de ricota.

Cocadas de algarroba

Ingredientes:
· Harina de trigo integral orgánica súper-fina, 3 tazas
· Harina de algarroba, ½ taza
· Coco rallado, 1 taza
· Bicarbonato de sodio, ½ cucharadita
· Manzanas, 3
· Miel, 3 cucharadas
· Vainilla, 1 cucharadita
· Leche de soja, cantidad necesaria

Preparación:
1. Mezclar las harinas con el coco y el bicarbonato. Disponer en forma de corona y ubicar en el centro las manzanas ralladas, previamente mezcladas con la miel y la vainilla.
2. Unir todos los ingredientes, agregando la leche de soja en cantidad necesaria para lograr una pasta bien consistente.
3. Ubicar en una manga con boquilla rizada y gruesa y practicar copetes sobre placas aceitadas y enharinadas.
4. Cocinar en horno de temperatura máxima durante 10 minutos aproximadamente. Retirar, dejar entibiar y disponer sobre rejilla, hasta que enfríen.

Budín de algarroba

Ingredientes
2 tazas de harina integral superfina
1 taza de harina de algarroba
pasas de uva sin semillas, a gusto
nueces molidas, a gusto

1 cucharada de ralladura de limón
1 cucharada colmada de levadura de cerveza fresca
5 cucharadas de miel
5 cucharadas de aceite de oliva
extracto natural de vainilla, a gusto

Preparación:
Coloca las harinas en un bol junto con las pasas, las nueces molidas y la ralladura de limón. Aparte disuelve la levadura en 1/2 taza de agua tibia e incorpora la miel, el aceite y la vainilla. Deja leudar 15 minutos.

Mezcla ambas preparaciones y agrégale el agua tibia necesaria hasta que obtengas una pasta del tipo bizcocho. Deja descansar esta preparación por 30 minutos en un sitio templado. Luego vierte en un molde de tipo savarín grande, untado con aceite y enharinado, dejándolo leudar en horno precalentdo por 30 minutos. Por último hornea el budín a temperatura suave alrededor de 60 minutos. Retira del horno, déjalo entibiar y desmóldalo sobre una rejilla.

• Torta Tarantella (rinde 12 porciones)

La torta se compone de dos partes: el flan y el bizcochuelo, a continuación detallamos cada una de ellas.
Ingredientes:
Flan:
4 huevos
1⁄2 litro de leche tibia
Gotas de esencia de vainilla
100g de azúcar
2 manzanas grandes
Bizcochuelo:
4 huevos
150g de azúcar
160g de harina leudante
40ga de harina de algarroba
1 gota de esencia de vainilla

Preparación:
Flan: Tomar un molde redondo de aproximadamente 30 cm de diámetro, y acaramelarlo. Pelar dos manzanas grandes, retirar las semillas, cortar en cuartos y luego en rodajas bien finas. Cubrir el molde acaramelado con las rodajas de manzanas. Batir bien los cuatro huevos y agregar medio litro de leche tibia, unas gotas de esencia de vainilla y 100 g de azúcar. Mezclar muy bien. Verter la preparación sobre las manzanas muy lentamente para que estas no se muevan demasiado.
Cocinar a baño Maria en horno caliente hasta que el flan este firme y presente

un a película en todos su superficie (apróx. 20-30 minutos)
Bizcochuelo: Mientras el flan esta en el horno preparar el bizcochuelo.
Batir los 4 huevos con las 150g de azúcar a punto letra, bien consistente y claro.
Mezclar la harina leudante con la harina de algarroba. Incorporar al batido de huevos, de a poco la mezcla de las harinas- tamizadonlas-. Mezclar con espátula con movimientos envolventes hasta terminar de incorporar la mezcla de harinas.
Retirar el flan del horno y volcar suavemente la preparación sobre el flan distribuyendo bien.
Llevar nuevamente al horno a baño Maria, y cocinar a temperatura moderada hasta que el bizcochuelo este dorado y se despegue de los bordes. (apróx. 30-40 minutos mas)
Retira del horno y desmoldar. Servir acompañada con las salsa de caramelo y o crema batida

Manzanas rellenas de crema de algarroba

Rinde: 4 personas

Ingredientes:

- 4 manzanas verdes (maduras, pero de color verde)
  Harina de algarroba, la necesaria
  Edulcorante
  1 barra de queso crema
  Dos cucharaditas de vainilla

Procedimiento:

1. Lavar las manzanas con cáscara, ahuecar hasta sacarles el corazón y colocar en un recipiente para horno con un poco de agua (la suficiente como para que no se evapore en pocos minutos). Dejamos que se cocinen a temperatura moderada unos 40 minutos.
2. Para elaborar la crema de algarroba los pasos son sencillos: tomamos un bowl y colocamos el queso crema allí. Agregamos el edulcorante a gusto y batimos hasta tener una crema consistente. Incorporamos la harina de algarroba como si se tratara de cacao en polvo, un poco de esencia de vainilla y seguimos mezclando hasta homogeneizar, tiene que quedar como una crema no muy liquida, más bien cremosa. Con esta crema rellenar el corazón de las manzanas y servimos.

Bizcocho de algarroba

Ingredientes:

- 120g de harina de trigo integral tamizada
  2 cucharas soperas de harina de algarroba
  1 cuchara (postre) de levadura
  3 huevos

1dl de aceite de girasol
100g de fructosa
1dl de leche desnatado

Instrucciones:

1. Primero, batir las claras a punto de nieve con una pizca de sal. Poner aparte.
2. En un bol se baten las yemas de huevo, el aceite de girasol, la fructosa y la leche. En otro bol se mezcla la harina de trigo, la harina de algarroba y la levadura. Se remueve bien y se va añadiendo a la mezcla anterior, poco a poco, batiendo siempre. Juntar las claras, con la ayuda de una cuchara de madera, con movimientos de de abajo hacia arriba.
3. Echar la mezcla en un molde engrasado y enharinado (si es silicona no necesita) cubierto con papel de aluminio y meterlo en el horno, precalentado a 200° C, durante 30 minutos. Retirar el papel de aluminio y cocer más 20 minutos.
4. Transcurrido este tiempo (verificar la cocción con la punta de un cuchillo, tiene que salir seco de la masa) sacar del horno. Dejar enfriar y desmoldar.

Budín de algarroba

Ingredientes:

- Harina de trigo
  Harina de soja
  Harina de algarroba
  Leche de soja
  Miel al gusto o azúcar morena.

Preparación:

1. Mezclar unas cucharadas de harina de harina de trigo y otras de harina de soja con una cucharada de harina de algarroba. Se mezcla bien, añadiendo poco a poco leche de soja hasta lograr la consistencia deseada, ya sea un budín espeso o más ligero. Hay que agregar miel o un poco de azúcar morena o jarabe de arce.
2. Se lleva a ebullición sin dejar de remover para integrar perfectamente bien. Si se quiere, se puede añadir un huevo batido. Con leche de soja también se pueden realizar natillas y flanes que pueden condimentarse con canela, vainilla, etc.

Bocaditos de Avena y Algarroba

Ingredientes:

- ½ litro de agua
  300g de avena arrollada, gruesa
  5 cucharadas de azúcar morena
  5 cucharadas de pasas uvas
  4 cucharadas de harina de algarroba

Procedimiento:

1. Hervir durante 5 min. El litro de agua y mezclar la avena arrollada gruesa, el azúcar integral o mascaba, las cucharadas de pasas de uva y las cucharadas de algarroba, revolviendo con cuidado.
2. Engrasar una ola especial para hornear y agregar la masa.
3. Hornear hasta que esté cocida.

Trufas de algarroba

Ingredientes:

- 3/4 de taza de avena en copos
  ½ taza de azúcar morena
  6 cucharadas de aceite de oliva
  2 cucharadas de harina de algarroba
  3 cucharadas de agua
  Licor de naranja si gustas

Procedimiento:

1. Mezclar y cocinar por 5 minutos la avena, el azúcar, el aceite de oliva, la algarroba y el agua. Una vez tibia la mezcla, formar bolitas (las trufas) y guardar en heladera. Si la mezcla está muy ligera, agregar un poquitín más harina de algarroba o avena, hasta que quede compacta.

BROWNIES DE ALGARROBA+LIMA+NUECES

Ingredientes:
Azúcar común/rubia/negra/integral 150 gr.
Harina Común 80 gr.
Huevos 3 o 4 unidades (depende si los huevos son grandes o chicos)
Manteca o Margarina 150 gr.
Chocolate Cobertura 150 gr.
Harina de Algarroba 50 gr.
Ralladura de 2 Limas
Nueces picadas 50 o 100 gr. (depende el gusto y el bolsillo de cada uno)

Preparación:
1-Derretir en microondas o a baño maría (pero sin que entre agua en la preparación) la manteca/margarina con el chocolate. Dejar entibiar un rato.
2-Mezclar las harinas, con la ralladura y el azúcar (secreto un poquito de sal para resaltar los sabores).
3-Tostar dos segundos las nueces en el horno o en una sartén y picarlas. Luego colocar unas cucharadas de harina y enharinarlas para que cuando las coloquemos en la preparación final no queden abajo.
4-Separar las claras de las yemas. Batir las claras hasta que incorporen un poco de aire, y

las yemas aligerarlas con una cucharada de chocolate (que este muy tibio porque si no se van a coagular las yemas y nos vamos a encontrar con pedacitos de yema en los brownies, que no van a quedar muy bien).
5-Mezclar las yemas y chocolate con la preparación de harinas.
6-Colocar las nueces y de manera envolvente integrar las claras apenas batidas.
7-Llevar a horno bien caliente los primeros 5 min hasta que se forme la costrita característica y después bajar la temperatura del horno para que se siga cocinando. Aproximadamente va a estar en 15 min pero controlen la preparación porque cada uno conoce su horno.
8-Cortar en cuadraditos del tamaño que más les plazca y servir con lo que mas les guste y de la manera que más les agrade.

MINI CAKES DE ALGARROBA+COCO+NUECES

Ingredientes:
Harina de trigo integral superfina 3 tazas
Harina de algarroba 1/2 taza
Bicarbonato de sodio 1 cucharadita
Huevo 1 o 2 unidades (depende si los huevos son grandes o chicos)
Manteca 25 gr.
Esencia de coco a gusto
Leche de coco cantidad necesaria (1 cucharada aprox)
Azúcar común/rubia/negra/integral 150 gr.
Nueces picadas 50 o 100 gr. (depende el gusto y el bolsillo de cada uno)

Preparación:
1-Mezclar las harinas con el bicarbonato.
2-Mezclar el azúcar, los huevos, la esencia y la manteca derretida.
3-Tostar ligeramente las nueces y luego agregarles un poquito de harina.
4-Integrar a la preparación de harinas la mezcla de azúcar y huevos. Adicionar las nueces y si notan que la consistencia es muy dura (porque debe quedar como la de un bizcochuelo) le incorporan un poco de leche de coco o leche común.
5-Distribuir en moldecitos para muffins con pirotines adentro (así es más fácil desmoldarlos), ja! Yo me olvide de comprar pero tengo estos moldes de siliconas buenísimos!!!
6-Llevamos a horno a una temperatura maderada mas o menos 15 min. Acompañarlos como mas nos guste!